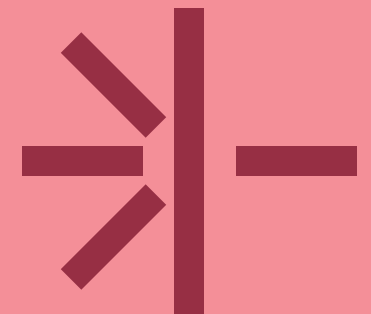


Obere Extremitäten

Rotatoren- manschettenruptur

Empfehlung für die Nachbehandlung



Rotatorenmanschettenruptur

	0. – 6. Woche	7. – 12. Woche	13. Woche	16. Woche
Orthese	Orthogilet	Abbau Orthogilet		
ROM	Passiv: 90° Flexion/Abduktion Rotation gemäss ärztlicher Verordnung	Frei		
Belastung	Keine	Bewegungsstabil	Vollbelastung	Vollbelastung
Physiotherapie	Abschwellende Massnahmen Passive Beweglichkeitsverbesserung bis Limite Pendelübungen Aktives Bewegen der Nachbargelenke (Schultergürtel, Ellbogen, Hand) Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Sensomotorisches Training (Scapulasetting) Schulterbewegungsschiene	Beweglichkeitsverbesserung: von aktiv-assistiv zu aktiven Übungen Sensomotorisches Training	Sensomotorisches Training Funktionelles Krafttraining	Funktionelles Krafttraining Sportartspezifisches Training
Sport			Nordic Walking, Jogging, Schwimmen	Kontaktsportarten

Bei diesen Angaben handelt es sich um allgemeingültige Richtlinien; bitte schriftliche chirurgische Verordnung beachten. Die Sportaufnahme erst, wenn es die funktionelle Testung erlaubt und sie von ärztlicher Seite freigegeben wird. Die Erlaubnis zur selbständigen Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt individuell festgelegt.

Alltagsaktivitäten fördern: diese sollten eine Mindestdauer von 10 Minuten haben und jeden Tag mindestens 30 Minuten durchgeführt werden (Buckley et al. 2015, Pulsford et al. 2015).